TC 470

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ

BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

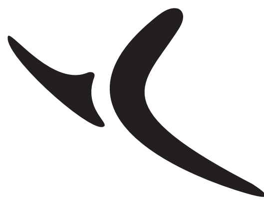


DOMYOS

TC 470

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

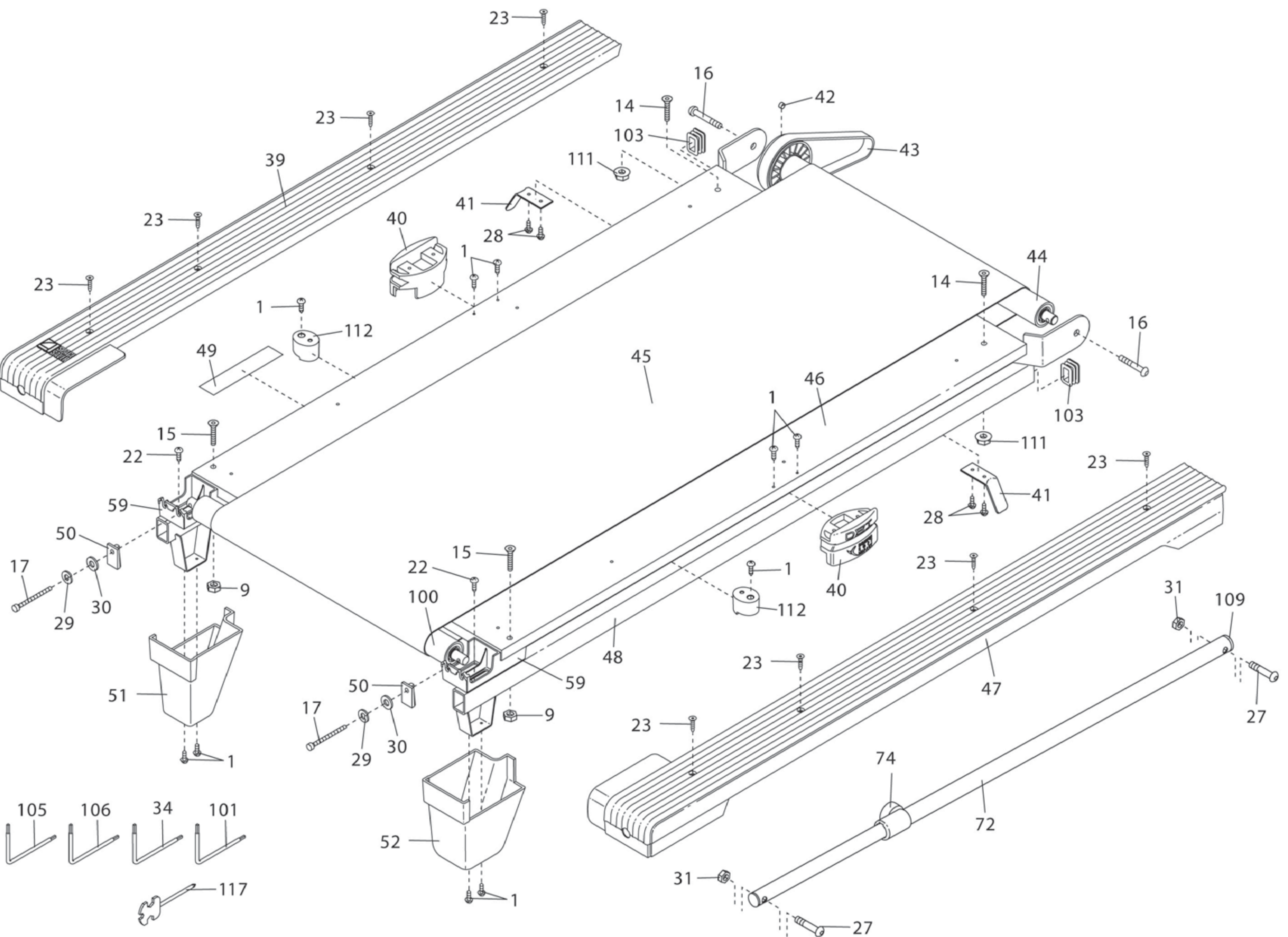
Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



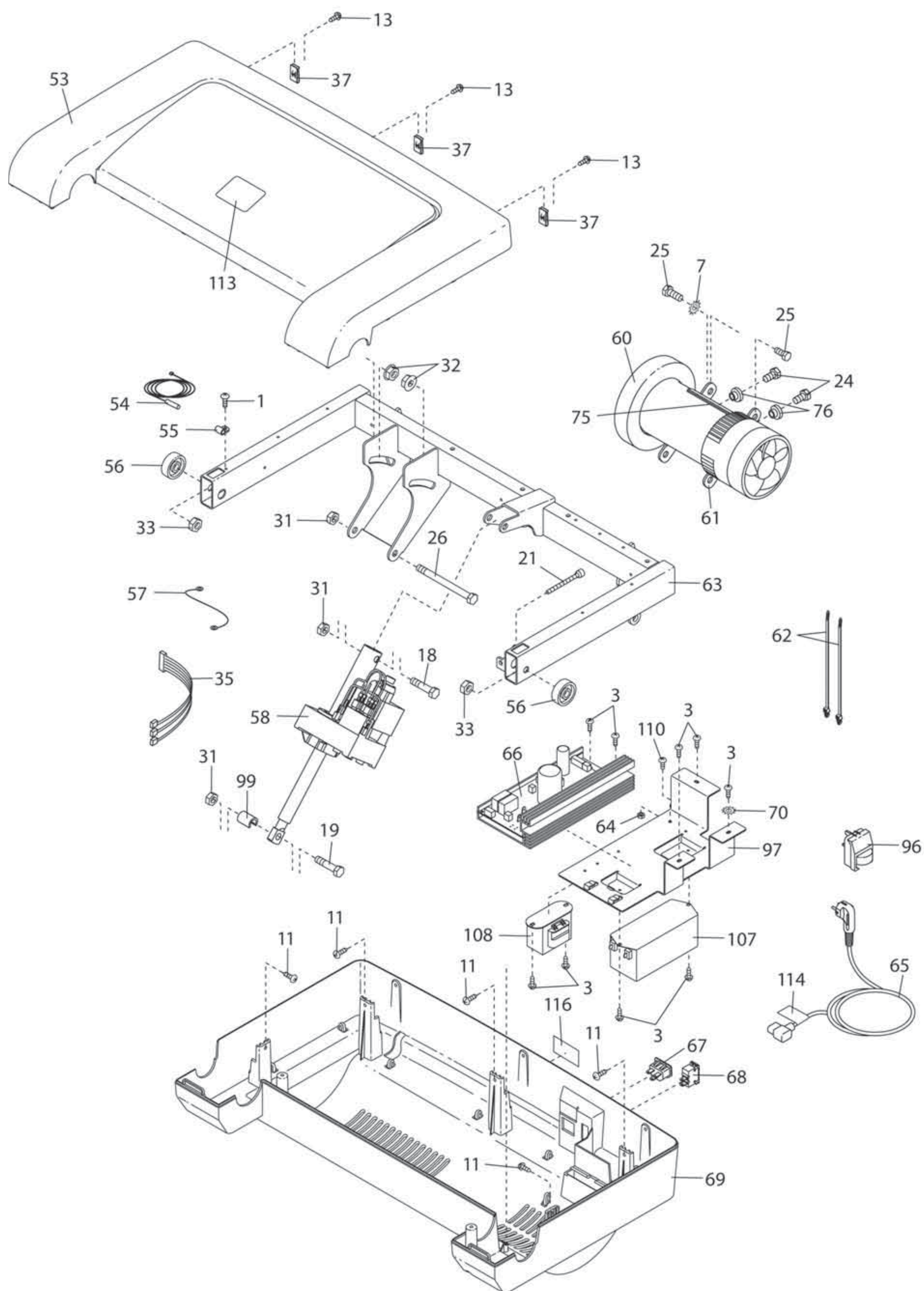
DOMYOS

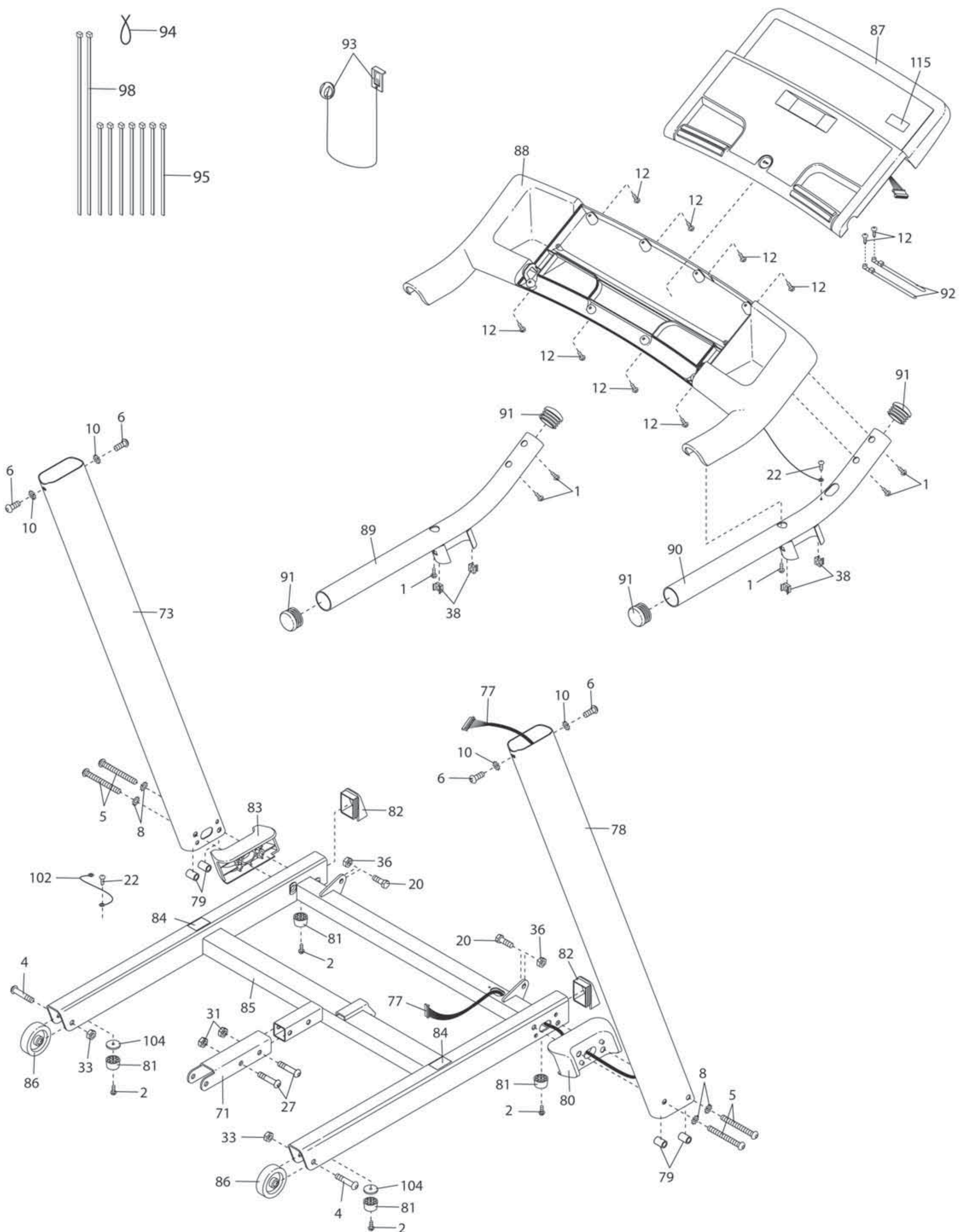


decathlon creation©
DECATHLON SA - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 0419.956 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



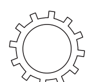
23
23
39
23
23
16
14
42
103
43
111
41
40
28
1
44
14
1
112
16
49
45
46
1
103
15
111
22
23
41
59
28
50
17
23
15
22
1
9
29
30
40
100
112
31
109
48
59
23
47
50
27
51
17
9
23
29
30
1
74
105
106
34
101
72
52
31
117
27
1

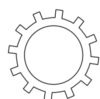

13
37
53
13
37
13
37
113
25
7
25
60
32
24
54
1
75
76
55
56
61
33
31
26
21
63
57
31
62
18
35
58
33
56
3
3
110
3
66
31
99
64
70
19
97
96
11
108
107
11
11
3
65
114
116
11
3
67
68
11
69

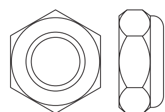


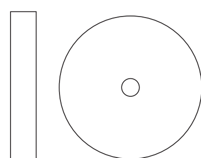
94
98
95
93
87
115
88
12
92
91
1
22
89
90
38
10
6
73
77
78
5
8
83
82
36
20
102
79
84
81
2
4
85
31
104
33
86
27
71
80

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

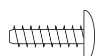

(10) X 4

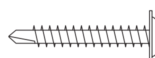

(8) X 4

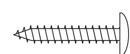

(31) X 3

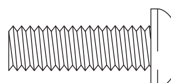

(104) X 2

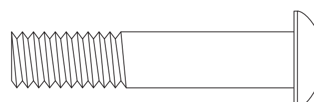

(79) X 4

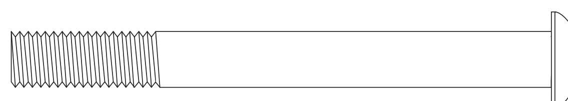

(22) X 1


(2) X 4

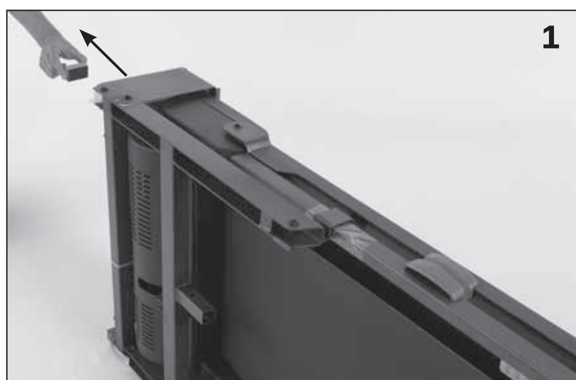

(1) X 6

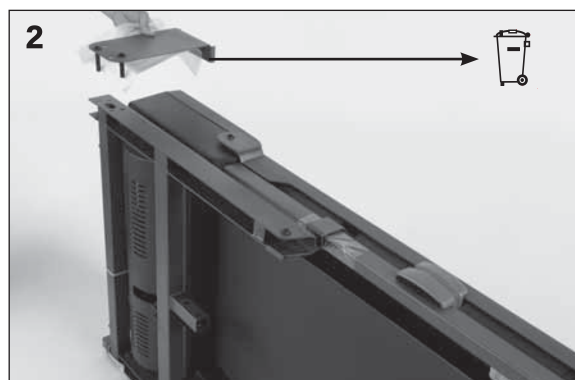

(6) X 4

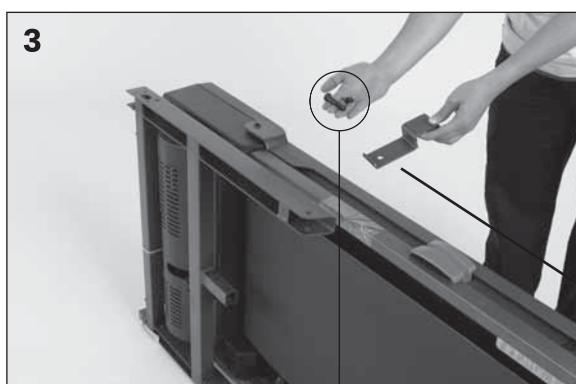

(27) X 3

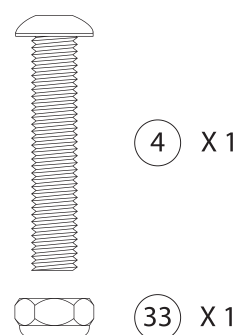

(5) X 4

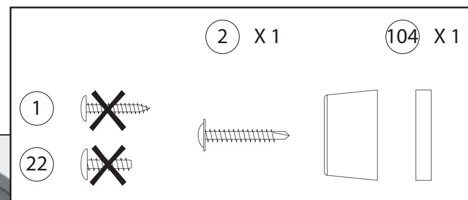
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



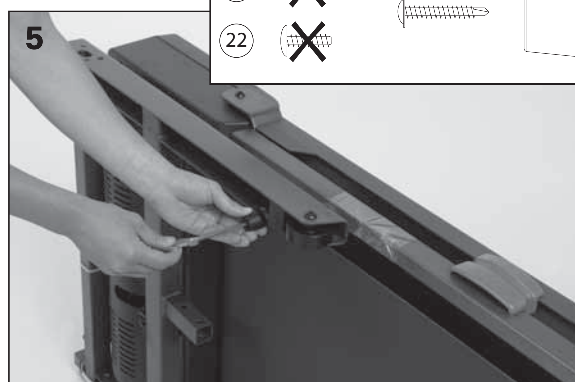


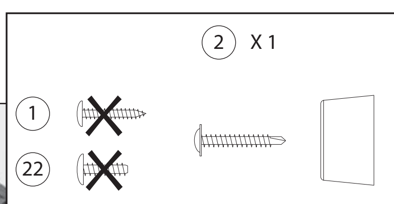


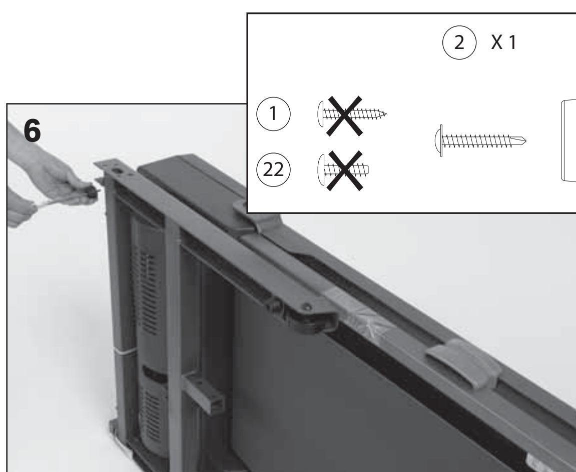










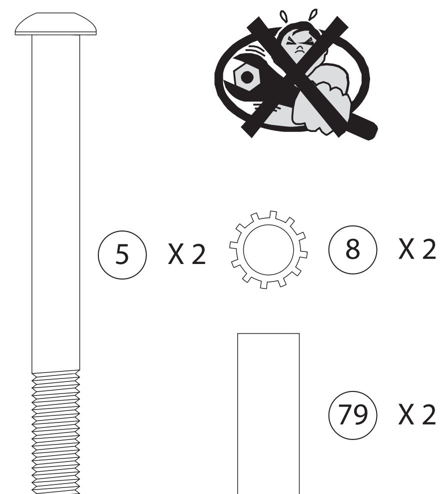




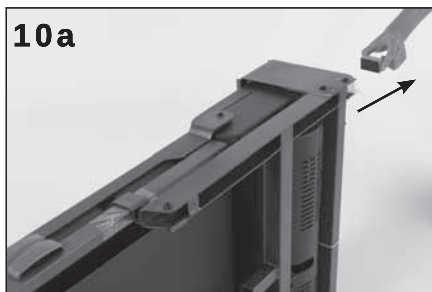


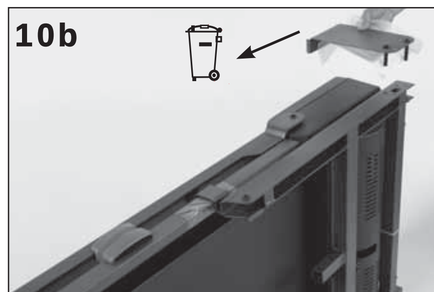


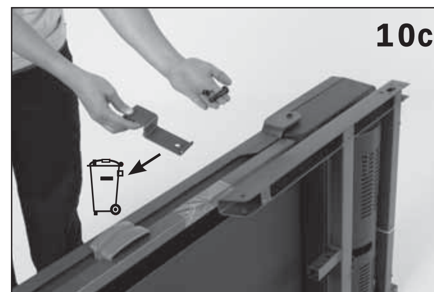




9

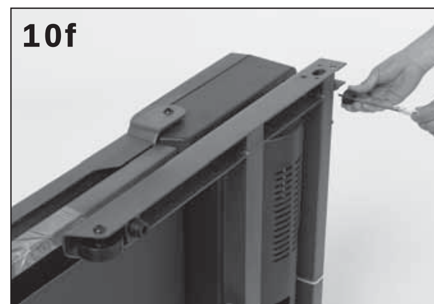

10a


10b

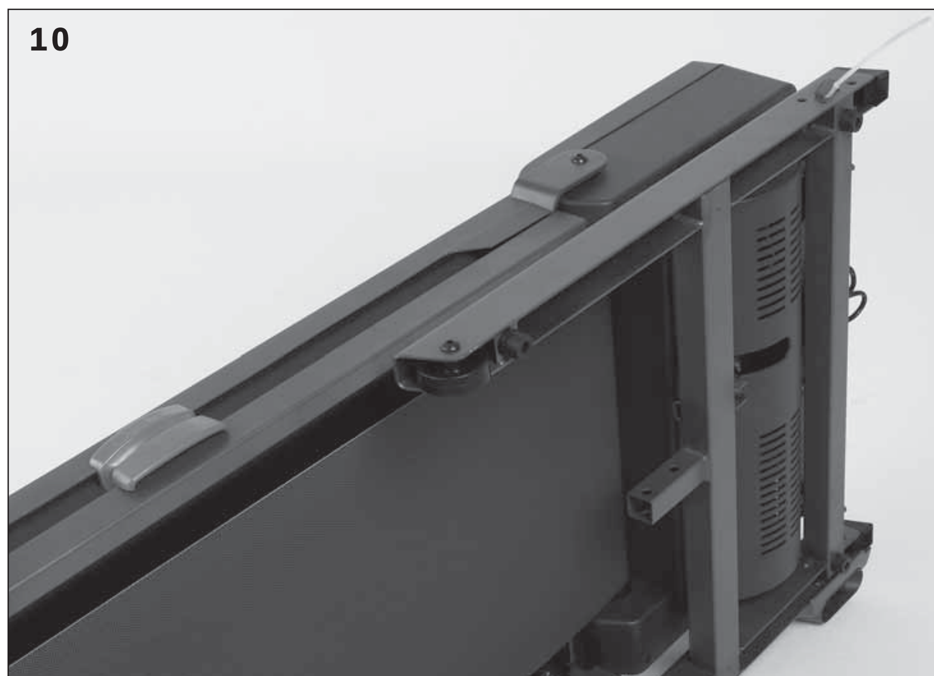

10c

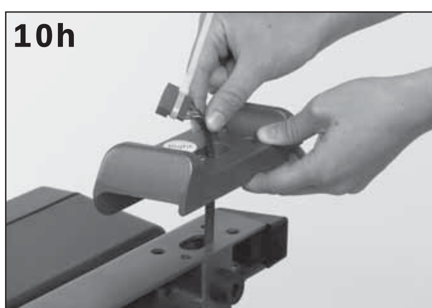

10d


10e

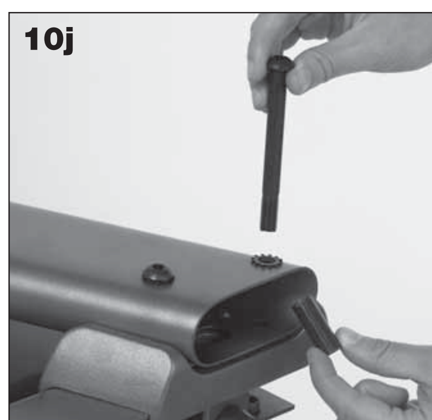

10f

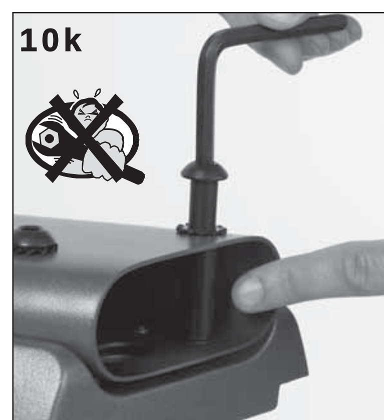

10g


10

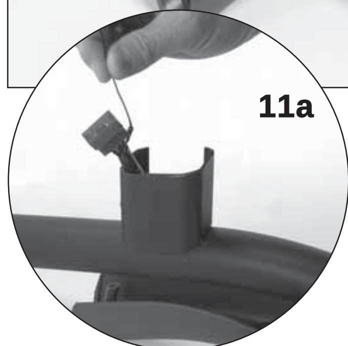

10h


10i

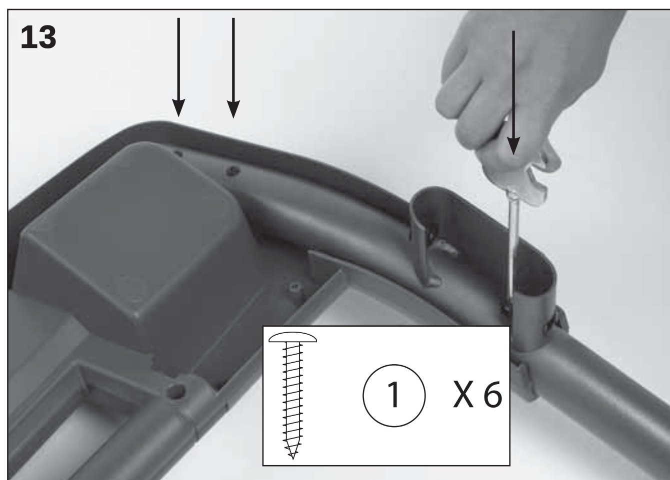

10j


10k


11

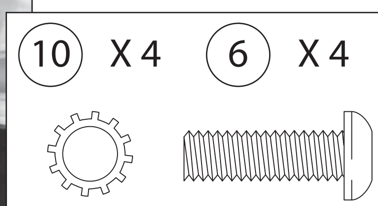

11a


22
X 1
12
Right


13
1
X 6


14
14a


15


10
X 4
6
X 4





31 X 3

27 X 3



1 Console
Console
Consola
Konsole
Console
Terminal
Consola
Konsola
Konzol
Консоль
Consolă
Konzola
Konzole
Konsol
Конзола
Kumanda paneli
Приставка
كونسول
操纵台

2 Capteur de pulsations
Heart rate monitor
Sensor de pulsaciones
Pulssensoren
Sensore di pulsazioni
Hartslagsensor
Sensor de pulsações
Czujnik pulsu
Szívritmus érzékelője
Датчик измерения пульса
Captor de pulsații
Snímač tepu
Snímač pulzů
Pulsmätare
Датчици за пулс
Titresim sensörleri
Пульсові сенсори
مستشعر النبض
脉搏传感器

3 Clé de sécurité
Safety key
Llave de seguridad
Sicherheitsschlüssel
Chiave di sicurezza
Veiligheidssleutel
Chave de segurança
Klucz zabezpieczający
Biztonsági kulcs
Ключ безопасности
Cheie de siguranță
Bezpečnostný kľúč
Bezpečnostní klíč
Säkerhetsnyckel
Ключ за сигурност
Güvenlik kilidi (anahtarı)
Ключ безпеки
مفتاح الأمان
安全钥匙

4 Montant
Upright arm
Montante
Stütze
Montante
Stijlen
Barra vertical
Stojak
Állvány
Стойка
Cadru
Suma
Stojan
Påstigningsanordning
Стойка
Kolon
Стояк
دعامة
嵌板竖杆

5 Bande de course
Treadmill belt
Cinta de correr
Lauffläche
Nastro di corsa
Loopband
Passadeira de corrida
Taśma bieżni
Futófelület
Беговое полотно
Bandă de alergare
Bežecký pás pásu
Běžící pás
Löpband
Лента за бягане
Koşu bandı
Біговий килим
شريط الجري
传送带



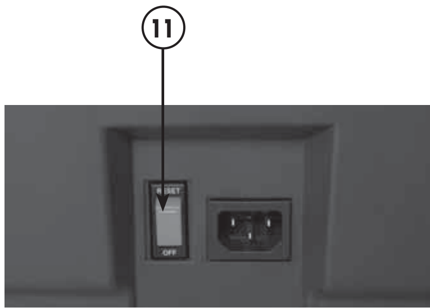
6 Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche
Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband
Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
Śruba regulacji wycentrowania i naprężenia taśmy bieżni
A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
Натяжной болт для центрирования и натяжения бегового полотна
Șurub de reglare pentru centrarea și întinderea benzii de alergare
Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
Justeringsskruv för centrering och sträckning av löpbande
Винт за регулиране на центрирането и обтягането на лентата за бягане
Koşu bandının gerilimi ve gerilim ayarı için ayar vidası
Гвинт регулювання центрування та натягу бігового килима
برغي لضبط مركزة ومقدار قوة شد شريط الجري
调节传送带位置和松紧的螺丝

7 Repose-pieds
Footrest
Reposapiés
Fußraste
Poggiapiedi
Voetensteun
Descanso para pés
Oparcia stóp
Lábtartó
Подножка
Sprijin picioare
Stúpačka
Stupačky
Fotstöd
Стъпенки
Ayak dayama desteği
Підніжка
مرتكز للأقدام
置脚处

8 Rampe
Rail
Rampa
Handlauf
Rampa
Leuning
Rampa
Pochylnia
Korlát
Поручень
Rampă
Zábradlie
Rampa
Räcke
Перило
Bant meyili (Rampa)
Бильця
مرتكز للأقدام
扶手管

9 Système d'amorti DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) System
Sistema de amortiguación DSI (Domyos sofá Impact)
Dämpfungssystem DSI (Domyos Soft Impact)
Sistema di ammortizzatori DSI (Domyos Soft Impact)
Schok absorptiesysteem DSI (Domyos Soft Impact)
Sistema de amortecimento DSI (Domyos Soft Impact)
System amortyzacyjny DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) csillapítórendszer
Амортизационная система DSI (Domyos Soft Impact)
Sistem de amortizare (Domyos Soft Impact)
Systém stopnutého úderu DSI (Domyos Soft Impact)
Systém tlumení DSI (Domyos Soft Impact)
DSI stötdämpningssystem (Domyos Soft Impact)
Система амортисьори DSI (Domyos Soft Impact - Омекотяване на удара)
DSI hız kesme sistemi (Domyos Soft Impact)
Система амортизації DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) نظام امتصاص الصدمات
DSI缓冲系统(Domyos Soft Impact)

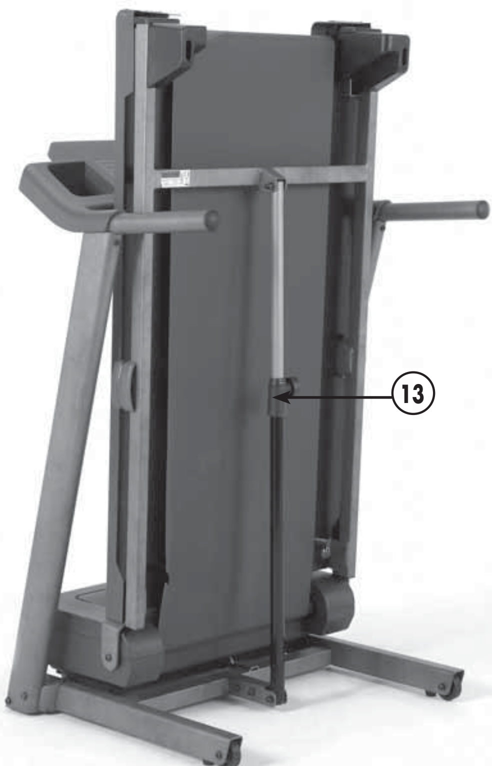
10 Roulettes de déplacement
Castors
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwieltjes
Roletes de deslocação
Kółka do przewożenia
Görgők a mozgatáshoz
Транспортировочные ролики
Roti de deplasare
Posúvacie kolieska
Kolečka pro posouvání přístroje
Transporthjul
Ролки за отместване
Yer değiştirmeye yarayan tekerlekler
Коліщатка для пересування
بكرات النقل
移动小轮



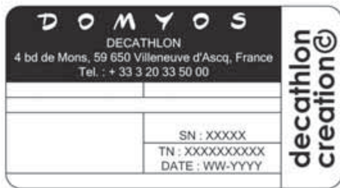
(11) Disjoncteur
Circuit-breaker
Interruptor
Schalter
Disgiuntore
Zekering
Disjuntor
Wyłącznik samoczynny
Megszakító
Предохранительный выключатель
Întrerupător
Vypínač
Spínač
Strömbrytare
Прекъсвач
Otomatik devre kesici
Запобіжник
فاصل
断路开关



(12) Cordon d'alimentation
Power cord
Cable de alimentación
Geräteschnur
Cavo d'alimentazione
Voedingskabel
Cabo de alimentação
Przewód zasilający
Hálózati zsinór
Шнур питания
Cablu de alimentare
Kábel napájania
Kabel napájení
Strömförsörjningssladd
Захранващ кабел
Elektrik (besleme) kablosu
Провід живлення
سلك الإمداد
供电电线



(13) Barre de verrouillage avec Piston d'aide à la descente
Locking bar with piston-assisted unfolding
Barra de bloqueo con pistón de ayuda para el descenso
Verriegelungsstange mit Hilfskolben zum Absenken
Barra di bloccaggio con pistone di aiuto alla discesa
Vergrendelingsstaaf met zuiger, vereenvoudigt het neerlaten
Barra de bloqueio com êmbolo de ajuda à descida
Belka blokująca z tłokiem ułatwiającym opuszczanie
Rögzítőrúd a leeresztést megkönnyítő hengerrel
Рычаг блокировки с плунжером для спуска с тренажера
Bară de blocare cu Piston de ajutor pentru coborâre
Zaisťovacia tyč s pomocným piestom pri zostupe
Uzamykací tyč s pomocným pístem při klesání.
Låsregel med kolv för att underlätta avstigning
Блокиращ лост с бутало за помощ при слизане
Aşağı doğru hareket kabiliyeti için yardımcı pistona sahip kilitleme kolu
Блокувальний штир з позицією допомоги при злизанні.
قضيب تأمين قفل مع مكبس المساعدة على الهبوط
带活塞锁定杆帮助下降





WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.



- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.



- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

CAUTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

MAX. WEIGHT

130 KG / 286 LBS







WARNING:

To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away.
IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.

WARNING

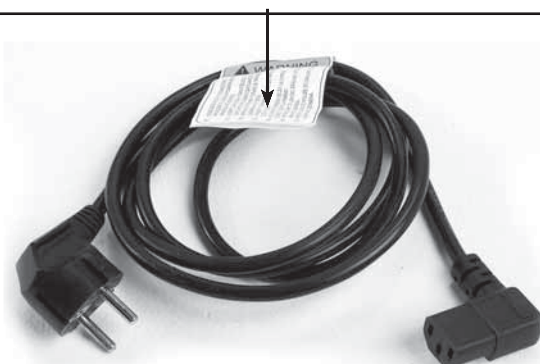
FR NE BRANCHER LA MACHINE QUE SUR UNE PRISE CORRECTEMENT MISE À LA TERRE.
EN ONLY PLUG THE MACHINE INTO A CORRECTLY EARTHED SOCKET.
ES ENCHUFAR LA MÁQUINA ÚNICAMENTE A UNA TOMA CORRECTAMENTE CONECTADA A TIERRA.
DE DIE MASCHINE NUR AN EINE KORREKT GEERDETE STECKDOSE ANSCHLIESSEN.
IT COLLEGATE LA MACCHINA UNICAMENTE AD UNA PRESA DOTATA DI TERRA.
NL DIT APPARAAT ENKEL AANSLUITEN OP EEN CORRECT GEAARD STOPCONTACT.
PT A MÁQUINA SÓ PODE SER LIGADA A UMA FICHA COM UMA LIGAÇÃO CORRECTA À TERRA.

WARNING

PL URZĄDZENIE MOŻE BYĆ PODŁĄCZONE WYŁĄCZNIE DO GNIAZDKA POSIADAJĄCEGO PRAWIDŁOWE UZIEMIENIE.
HU A GÉPET CSAK SZABÁLYOSAN FÖLDELT FALI CSATLAKO ZÓHOZ SZABAD CSATLAKOZTATNI.
RU ВКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО В ПРАВИЛЬНО ЗАЗЕМЛЕННУЮ РОЗЕТКУ.
RO NU CONECTAŢI MAŞINA DECÂT LA O PRIZĂ CORECT LEGATĂ LA PĂMÂNT.
SK PRISTROJ ZAPOJTE LEN DO ZÁSUVKY, KTORÁ JE SPRÁVNE UZEMNENÁ.
CS PRISTROJ ZAPOJTE POUZE DO ZASUVKY, KTERA JE SPRAVNE UZEMNENA.

WARNING

SV Maskinen får bara anslutas till en kontakt som är korrekt jordad.
BG Включвайте уреда само в правилно заземен контакт.
TR Cihazınızın elektrik bağlantısını, uygun şekilde topraklanmış bir prizle gerçekleştirin.
UK Вмикати машину тільки в розетку із правильно зробленим заземленням.
AR موصل بالأرضي على نحو سليم.
لا توصل الآلة إلا بمقبس
ZH 仅将机器连接在正确接地的插座。





FR NE JAMAIS DÉMONTER ET OUVRIR CE CARTER.
EN NEVER DISMANTLE OR OPEN THE CASING.
ES NO DESMONTAR NI ABRIR NUNCA ESTE CARTER
DE DIESES GEHÄUSE NIEMALS ABMONTIEREN UND ÖFFNEN.
IT NON SMONTARE MAI NÉ APRIRE QUESTO CARTER.
NL DEMONTEER EN OPEN DIT CARTER NOOIT.
PT NUNCA DESMONTAR E ABRIR ESTE CÁRTER.
PL NIE NALEŻY NIGDY DEMONTOWAĆ I OTWIERAĆ TEJ OBUDOWY.
HU EZT A BURKOLATOT LESZERELNI ÉS KINYITNI TILOS.
RU НИКОГДА НЕ РАЗБИРАТЬ И НЕ ОТКРЫВАТЬ ЭТОТ КОРПУС.
RO NU DEMONTAŢI ŞI NU DESCHIDEŢI NICIODATĂ ACEST CARTER.
SK NIKDY NEVYKONÁVAJTE DEMONTÁŽ TOHTO KRYTU A NEOTVÁRAJTE HO.
CS NIKDY NEPROVADEJTE DEMONTAZ TOHOTO KRYTU A NEOTVIREJTE JEJ.
SV Demontera eller öppna aldrig denna kåpa.
BG Не разглобявайте и не отваряйте този кожух.
TR Bu kumanda karterini hiçbir zaman yerinden çıkarmayın veya açmayın.
UK У ніякому разі не знимати цей кожух.
AR لا تقم بفك أو فتح هذا الحوض أبداً.
ZH 绝不要拆卸或打开机壳。

TC 470 220-240 VAC, 50 Hz, 1300 W



E S P A Ñ O L

Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma.
Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas.
Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.
Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS.
También puede visitar la web www.domyos.com
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Velocidad máxima: 16 km/h (10 mph)
- Alimentación: 220-240 V, 50 Hz
- Potencia máxima consumida: 1300 W
- Potencia motor en continuo: 1.75 CV (HP)
- Potencia motor en punta: 2.75 CV (HP)
- Peso de la Cinta: 69 kg (153 lbs)
- Dimensiones de la Cinta desplegada: H 1283 x L 1724 x l820 mm (H 50.51 x L 67.88 x W 32.27 in)
- Dimensiones de la Cinta plegada: H 1467 x L 830 x l 820 mm (H 57.74 x L 32.67 x W 32.27 in)
- Nivel de presión acústica medida a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m por encima del suelo: 74 dB (a velocidad máxima)

ADVERTENCIA

Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

La información que aparece a continuación es de orden general y sólo tiene carácter indicativo. Adapte estas recomendaciones a sus necesidades personales de puesta en forma y de placer.

PRINCIPIO GENERAL CARDIO-TRAINING

Si es principiante, empiece por entrenarse durante varios días con una velocidad baja, sin forzar, con descansos en caso necesario. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento y calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.
Para un trabajo de mantenimiento destinado a mantenerse en forma o un trabajo de rehabilitación, podrá entrenarse todos los días durante unos diez minutos. Este tipo de ejercicio le despertará los músculos y articulaciones o podrá utilizarlo como calentamiento para una actividad física.
Para aumentar la tonicidad de las piernas, seleccione una velocidad más alta y aumente el tiempo de ejercicio.
Obviamente, podrá variar la velocidad a lo largo del ejercicio.

Trabajo aeróbico para ponerse en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 minutos a 1 hora).
Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de una dieta, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para ello, inútil forzar más allá de sus límites. Se obtendrán unos resultados óptimos gracias a un entrenamiento regular.

Seleccione una velocidad de carrera relativamente baja y efectúe el ejercicio durante un mínimo de 30 minutos. Con este ejercicio sudará ligeramente pero en ningún caso deberá dejarle sin aliento. La duración del ejercicio, a un ritmo lento, es la que hará que su organismo saque la energía de las grasas, a condición de correr más de treinta minutos, como mínimo tres veces a la semana.

Entrenamiento aeróbico de resistencia: Esfuerzo constante entre 20 y 40 minutos.
Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio.
La velocidad de carrera se aumenta para acelerar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más constante que el trabajo para la puesta en forma.
A medida que vaya entrenando, podrá resistir este esfuerzo durante más tiempo y a mayor ritmo. En entrenamiento aeróbico de resistencia se necesitan por lo menos tres entrenamientos a la semana.
El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación específica.
Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a andar a paso cortito y deprisa, disminuyendo la velocidad para volver a la calma y hacer que el organismo vuelva progresivamente al reposo.

SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de herida grave y de deterioro del producto, lea las precauciones de uso importantes que aparecen a continuación antes de utilizar el producto.

1. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la vida útil del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del producto estén informados correctamente de todas las precauciones de uso.
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad ante las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona
4. Este aparato está conforme con las normas europeas (norma CE, normas EN 957-1 y EN 957-6 clase HC) relativas a aparatos de fitness en uso doméstico y no terapéutico (equivalente GB17498). No lo destine a uso comercial, alquiler o institucional.

RIESGOS ELÉCTRICOS

5. Apague inmediatamente después cada utilización y antes de cualquier operación de limpieza, ensamblaje o de mantenimiento, el interruptor principal y desconecte la cinta de la toma de corriente.
6. No dejar nunca la máquina conectada sin vigilancia
7. No utilizar nunca esta máquina con un cable o un enchufe eléctrico dañado, en caso de que se haya caído, haya sufrido daños o haya estado en contacto con el agua.
8. No utilizar la máquina en un lugar en el que se utilicen aerosoles o en presencia de administración de oxígeno.
9. No tirar de la máquina por su cable de alimentación eléctrica, ni utilizar el cable como una empuñadura.
10. Si necesita un prolongador, utilice únicamente un prolongador con una toma de tierra de una longitud máxima de 1,5m.
11. Mantener el cable eléctrico alejado de las superficies calientes.
12. Conectar la máquina únicamente a una toma que esté correctamente conectada a tierra.

<u>Instrucciones respecto a la toma de tierra</u>

En caso de disfunción o de avería, la corriente es reenviada a la tierra para reducir el riesgo de electrocución. De ahí que esta máquina esté equipada con un cable y un enchufe con conductor de tierra. Este enchufe debe conectarse a una toma de corriente instalada correctamente y provista de un conductor de tierra conforme a la normativa vigente. Una conexión inapropiada del enchufe con un conductor de tierra puede acarrear un riesgo de electrocución. En caso de duda, pregunte a un electricista cualificado si el producto está correctamente conectado a tierra. No realice ninguna modificación del enchufe suministrado con la cinta. Si no se adapta a su toma de corriente, haga que un electricista cualificado instale una toma conectada correctamente a tierra.

13. La cinta debe estar conectada a una toma eléctrica en una red de 10A (amperios).
14. La instalación eléctrica de su domicilio debe estar en buen estado y conforme a las normas en vigor.
15. El cuadro eléctrico de su domicilio debe estar equipado obligatoriamente con un interruptor diferencial de 30mA. Este dispositivo detecta las fugas eléctricas y garantiza la seguridad de las personas.
16. En ciertas regiones, es obligatoria la instalación de un pararrayos en el cuadro eléctrico. Verifique si la reglamentación de su departamento, región, o país no obliga a la instalación de un pararrayos.

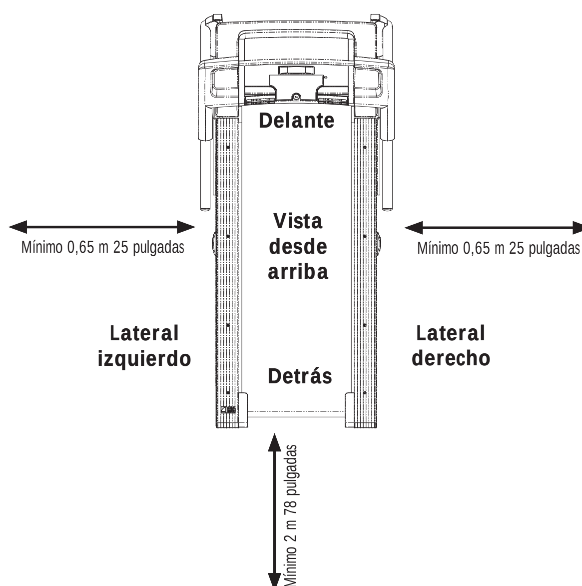
PELIGRO

17. Antes de proceder a cualquier operación de mantenimiento o a un control visual de su cinta de correr, apague el interruptor principal y retire el enchufe eléctrico de la toma de corriente. No retire nunca la tapa del motor. Los ajustes y las manipulaciones que no sean los descritos en este manual sólo deberán ser efectuados por un técnico autorizado. El incumplimiento de esta medida de seguridad podrá acarrear heridas graves e incluso mortales
18. No sumergir nunca un componente del producto en ningún líquido.

RIESGOS MATERIALES

19. No introducir nunca un objeto en ningún orificio.
20. Mantener las manos alejadas de cualquier pieza en movimiento. No colocar nunca las manos o los pies debajo de la cinta de correr.
21. Utilice el producto en interiores sobre una superficie plana, protegido de la humedad, del polvo y en un lugar despejado. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y un pasillo alrededor del aparato con total seguridad. Dejar una zona libre de seguridad de 2m detrás de la cinta y 0,65m a cada lado. Durante la utilización de la máquina, verifique que el espacio alrededor de su máquina quede siempre suficientemente despejado. No almacenar ni utilizar el producto en el exterior.

Vista desde arriba



22. No deje caer líquido sobre la cinta. Si bebe mientras corre, utilice una botella con tapón deportivo recerrable.
23. No dañar nunca el cable.
24. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
25. Antes de cada utilización, controlar la perfecta alineación y el centrado de la cinta de correr respecto al reposapiés.
26. Compruebe la tensión de la cinta al cabo de 2 horas de utilización y cada 10 horas (véase capítulo mantenimiento).

Nota: El incumplimiento de las normas de mantenimiento podrá acarrear la anulación de la garantía.

27. No modifique su producto.
28. En caso de degradación de su producto, llévelo a su tienda Décathlon y no utilice el producto hasta su total reparación. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.
29. No guarde la máquina en un lugar húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño….)

UTILIZACIÓN

Advertencia: Antes de utilizar la cinta de correr, lea con atención lo siguiente.

1. Controle que la circulación de aire sea suficiente durante el ejercicio.

2. Para su protección, cubra el suelo debajo del producto con una alfombra adecuada, disponible en las tiendas Décathlon.

3. No autorice nunca a más de una persona a la vez sobre la cinta.

Antes de empezar una sesión de entrenamiento

4. Lleve zapatillas de deporte en buen estado. Para evitar dañar su máquina, procure que las suelas estén limpias y no contengan restos tales como gravilla o piedras.

5. Compruebe que los cordones de sus zapatillas no puedan engancharse en la banda de rodamiento de la cinta.

6. Átese el pelo para que no le moleste durante el ejercicio.

7. No lleve ropa amplia que pueda molestarle durante el ejercicio.

8. Coloque la parte imantada de la llave de seguridad en la consola y enganche el otro extremo de la llave a su ropa. En una situación de urgencia, la llave de seguridad debe poder sacarse completamente de la consola para detener la cinta. Pruebe la llave de seguridad alejándose con precaución de la consola y ajuste la longitud del cable de manera que la llave salga automáticamente al llegar al final de la superficie de carrera.

9. Empezar siempre de pie sobre el reposapiés y no sobre la cinta de correr. Antes de andar sobre la cinta, espere a que la velocidad de la cinta haya alcanzado 1km/h. No empezar nunca a una velocidad superior.

10. Aumente la velocidad de manera progresiva.

11. Para subir o bajar de la máquina y para cambiar la velocidad, utilice siempre las rampas.

12. Durante la utilización de la cinta de correr, no cuelgue nunca una toalla alrededor de la máquina.

13. Mantenga alejados del producto en todo momento a niños y animales domésticos.

14. Al final del ejercicio, espere a que la cinta se detenga completamente antes de bajarse.

15. No ponga en marcha el motor en posición plegada.

ADVERTENCIA: Si siente vértigo, nauseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deténgase inmediatamente y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.

16. Antes de empezar el programa de ejercicios, estire siempre los músculos. Caliente lentamente andando a velocidad reducida. Aumente progresivamente la intensidad del entrenamiento hasta alcanzar el ritmo deseado de sus pasos.

Antes de terminar una sesión de ejercicios, proceda siempre de la siguiente manera:

1. Antes de terminar el entrenamiento, tómese un tiempo para reducir el ritmo de sus pasos hasta detenerse por completo y volver a un ritmo cardiaco normal.

2. Seleccione las rampas y pulse el botón « ▼ » de « ▲/▼ SPEED » Reduzca sus pasos hasta una marcha fácil (3 km/h).

3. Antes de bajar de la cinta de correr, espere a que la cinta se detenga completamente.

Al final de cada ejercicio, proceda como sigue:

1. Retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar no accesible para los niños.



2. Detenga la máquina poniendo el interruptor en «OFF».



3. Retire el cable de alimentación de la toma de corriente. Esto es especialmente importante si no utiliza la máquina durante un período largo.

4. Coloque y guarde siempre el cable de alimentación fuera de alcance.

5. Verifique que su cinta esté bien bloqueada en la posición plegada antes de mover o guardar la cinta.

FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



La llave de seguridad debe estar situada en la zona marcada con una llave en la parte inferior de la consola.

A la izquierda de la consola encontrará los botones de acceso de la inclinación.
A la derecha de la consola encontrará los botones de acceso de la velocidad.

VISUALIZACIÓN PANTALLA

« TIME » : Durante el ejercicio en minutos: segundos.
« CALS. » : Estimación de las calorías consumidas.
« DIST. » : Distancia recorrida en quilómetros o millas.
« SPEED » : Velocidad de carrera expresada en quilómetros por hora o millas por hora.
« ♥ » en la parte inferior derecha de la pantalla y al poner las manos sobre los sensores de pulsaciones cardíacas: indicación de su frecuencia cardiaca.

BOTONES

« SELECT PROGRAM » : Permite seleccionar el programa deseado.
« ▼/▲ SET MAX. SPEED » : Permite ajustar la velocidad en los programas con incrementos de 0,1 km/h (0,1 mph) antes de arrancar el programa.
« GO » : Permite arrancar el programa.
« DISPLAY » : Permite modificar la visualización principal para favorecer la lectura de un dato (a elegir: TIME, DIST., CALS y SPEED).
ACCESO DIRECTO A LAS INCLINACIONES – 0, 2, 4, 8 o 10%: Permite acceder en cualquier momento a una de las 5 inclinaciones preseleccionadas. Para elegir una inclinación preseleccionada, pulse el botón correspondiente a la inclinación deseada.
ACCESO DIRECTO A LAS VELOCIDADES PRESELECCIONADAS – 4, 8, 12, 14 o 16 km/h (2.5, 5.0, 7.5, 8.7 o 10 mph): Permite acceder en todo momento a una de las 5 velocidades preseleccionadas. Para elegir una velocidad preseleccionada, pulse el botón correspondiente a la velocidad deseada.
« ▲/▼ INCLINE » : Permite en cualquier momento ajustar la inclinación con incrementos de 0,5%, de 0 a 10%.
« ▲/▼ SPEED » : Permite en cualquier momento ajustar la velocidad con incrementos de 0,1 km/h (0,1 mph), de 0,8 a 16 km/h (de 0,5 a 10 mph).

Nota: Al pulsar durante un rato se pueden hacer desfilar las velocidades con incrementos de 0,5 km/h (0,5 mph).

« STOP » : Permite interrumpir el ejercicio en cualquier momento.

PUESTA EN MARCHA

Después de haber introducido la llave de seguridad en la consola y haber colocado la pinza en su ropa, la forma más sencilla de iniciar el entrenamiento consiste en pulsar "GO». Así, la cinta arrancará a una velocidad de 2 km/h (1 mph) y una inclinación de 0%.
Podrá ajustar la velocidad, así como la inclinación, pulsando los botones de acceso directo, los botones **« ▲/▼ SPEED »** y **« ▲/▼ INCLINE ».**

PROGRAMAS

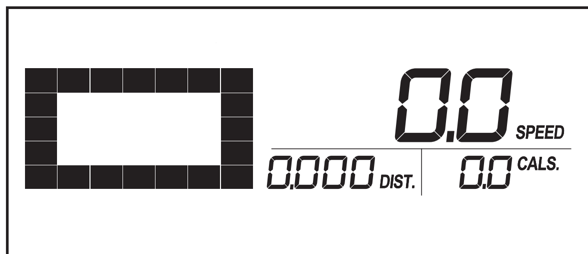
El TC 470 le propone 1 programa manual, 4 programas preajustados que hacen variar la velocidad (P1, P2, P3 y P4) y 2 programas que hacen variar la inclinación (P5 y P6).

Cada programa P1 a P6 está compuesto por segmentos de 1 minuto correspondientes a una velocidad o a una inclinación determinada. En función de su nivel, podrá ajustar la velocidad máxima pulsando "SET MAX. SPEED". Esta operación modificará automáticamente la velocidad de cada segmento sin superar, no obstante, la velocidad máxima elegida.

SELECCIÓN DE LOS PROGRAMAS

Tras haber introducido la llave de seguridad, los programas pueden seleccionarse pulsando el botón **« SELECT PROGRAM »**. Así, el programa elegido se visualizará en la pantalla (P1, P2, P3, P4, P5 o P6).

Programa manual:



Elija su inclinación, si lo desea, pulsando **« ▲/▼ INCLINE »**.

Elija la velocidad pulsando uno de los botones de acceso directo a las velocidades o **« ▲/▼ SPEED »**.

**La cinta arrancará en cuanto se pulse uno de los botones que permite elegir la velocidad.
Su recorrido aparece con el símbolo de una pista de 400 m (0,25 millas).**

Programa P1 a P6 :

Programas de velocidad (SPEED) P1 a P4: La velocidad varía durante el ejercicio. La duración del ejercicio está predefinida y no puede modificarse.

Programas de inclinación (INCLINE) P5 y P6: La inclinación varía durante el ejercicio. La duración del ejercicio está predefinida y no puede modificarse.

**Seleccione su programa, ajuste la velocidad máxima con los botones «▼/▲ SET MAX. SPEED» con incrementos de 0,1 km/h (0.1 mph). Iniciar el programa pulsando "GO".
La cinta arranca al mismo tiempo que la cuenta atrás asociada al programa.**

Cada cambio de segmento durante el programa va acompañado por una señal sonora.

SENSORES DE PULSO

Podrá medir sus pulsaciones cardiacas al principio y al final del ejercicio colocando las palmas de la mano sobre los sensores de pulso. Su frecuencia cardiaca aparecerá en la parte inferior derecha de la pantalla.
Esta medida es una indicación y en ningún caso será una garantía médica.

Modo INFORMACIÓN

Es un modo que le permite acceder a la distancia total recorrida y al número total de horas durante las que se ha utilizado la cinta desde su puesta en funcionamiento.
El modo le permite seleccionar también las unidades de velocidad y de distancia y activar o desactivar el modo de información.

Para entrar en el Modo INFORMACIÓN hay que pulsar el botón « STOP » y manteniéndolo pulsado, introducir la llave de seguridad, después soltar el botón « STOP ».

En la parte inferior derecha de su pantalla aparecerá "E" para las millas o una « ΓΠ » para los quilómetros. Para pasar de uno a otro, pulsar el botón
« ▲ SPEED ».

Aparecerá entonces en la parte inferior izquierda de la pantalla la distancia total recorrida desde la primera utilización de la cinta.

Por último, aparecerá en el centro de la pantalla el número total de horas de utilización de su cinta.

Observe que su consola propone un modo de demostración para uso de las tiendas.
Cuando el modo de demostración está activado, su cinta funcionará normalmente, sin embargo, cuando retire la llave de seguridad, la pantalla de su consola permanecerá encendida.

La activación del modo de demostración se indica con una "d" en la parte inferior derecha de la pantalla.
Para desactivarlo, pulse «▼ SPEED ».

Para salir del modo información y aceptar la unidad de velocidad, retire la llave de seguridad de su soporte imantado.

REGULACIÓN DE LA INCLINACIÓN

Si retira la llave de seguridad mientras que el motor de inclinación está en marcha, el sistema regulará automáticamente la inclinación al arrancar el producto. La regulación consiste generalmente en la subida progresiva de la plataforma de carrera hasta el máximo y la bajada de la misma hasta su posición horizontal.

MANTENIMIENTO

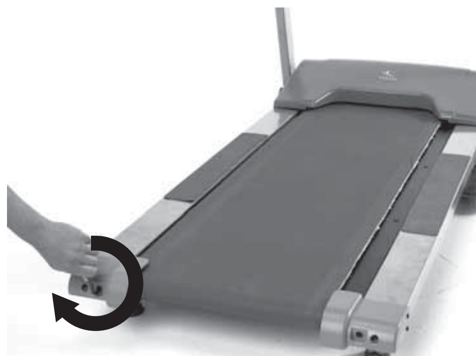
LIMPIEZA

Utilice un trapo suave para retirar el polvo. Las huellas resistentes (tipo sudor) pueden eliminarse con un trapo ligeramente húmedo.
Cuidado con los riesgos eléctricos, controle que su cinta esté apagada y desconectada.
Si usted inclina la cinta en el borde con la plataforma abierta (en posición de utilización), ésta podrá cerrarse bruscamente. Es conveniente plegar la plataforma en posición de guardado y asegurarse de que el sistema de bloqueo esté bien activado antes de inclinar la cinta.

AJUSTE DE LA POSICIÓN DE LA CINTA DE CORRER

Conviene que la cinta de correr esté siempre perfectamente centrada. Un defecto de alineación provocará indudablemente un desgaste prematuro de la cinta (desgarre de los bordes) y, a largo plazo, perjudicará el buen funcionamiento de su cinta (arrastre defectuoso de los rodillos).

1. Haga girar su cinta a 5 km/h (3mph) y colóquese detrás de la máquina.
2. **La cinta se desvía hacia la izquierda :** gire media vuelta el tornillo de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj.
3. **La cinta se desvía hacia la derecha :** gire media vuelta el tornillo de ajuste derecho en el sentido de las agujas del reloj.
4. Deje girar su cinta hasta que se coloque correctamente (1 a 2 minutos) y repita la operación en caso necesario.
   No obstante, vigile que no se tense demasiado la cinta.



La cinta se desvía hacia la izquierda



La cinta se desvía hacia la derecha

AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr es una pieza de desgaste que se afloja al cabo de cierto tiempo. Ténsela en cuanto empiece a patinar sobre los rodillos (patinaje).

1. Gire los 2 tornillos de ajuste un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas de un reloj.
2. Repita la operación en caso necesario pero procure no tensar demasiado la cinta. La cinta estará correctamente tensada si puede levantar los bordes unos centímetros de cada lado



LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER

Esta cinta no necesita lubricación.

PLEGADO / DESPLIEGUE

LAS OPERACIONES DE PLEGADO Y DE DESPLIEGUE DE SU CINTA SE HACEN CON LA CINTA PARADA Y DESCONECTADA. LA INCLINACIÓN DE LA CINTA DEBERÁ SER DE 0%.

Para plegar su cinta:

Colóquese detrás de la cinta,con los pies en el suelo. Levante la cinta colocando las manos a los lados del aparato. Sus piernas están flexionadas y su espalda recta.



Coloque sus manos bajo las patas traseras de la cinta, con las piernas flexionadas y la espalda recta. Puede levantar completamente la cinta. La cinta estará bloqueada en posición vertical cuando se escuche el « clic « de bloqueo.



Si la cinta no se bloquea, bájela unos centímetros y repita la operación con las piernas flexionadas y la espalda recta.

Para desplegar la cinta:

Empuje ligeramente la cinta hacia delante con la mano izquierda, mantenga esta presión mientras la mano derecha desbloquea la rueda.



Coloque las dos manos debajo de la cinta de correr, la cinta podrá desplegarse. Puede acompañar la bajada de la cinta sin olvidar de flexionar las piernas, manteniendo la espalda recta.



DESPLAZAMIENTO







Atención, este producto pesa bastante (69kg / 153 Lbs). Asegúrese antes de desplazar la cinta que tiene la capacidad física de hacerlo.

Apague la cinta (ponga el interruptor en posición « **OFF** ») y retire el cable de alimentación de la toma de pared. Enganche el cable a la cinta de manera que no se dañe durante el desplazamiento.

Su cinta de correr está equipada con ruedas de desplazamiento.
Una vez que la cinta se encuentre en posición plegada (verifique que el sistema de bloqueo esté correctamente enganchado), coja la plataforma de correr por ambos lados o por la barra situada debajo e incline el producto hacia usted.

Cuando la cinta se encuentre en el lugar deseado, bloquéela con el pie y bájela hasta que esté en contacto total con el suelo.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

Mi cinta no se enciende (no aparece nada en la pantalla de la consola)

1. Retire la llave de seguridad y colóquela de nuevo en su sitio.

2. Verifique que el cable de alimentación esté conectado a una toma de pared en estado de marcha. (Para verificar si la toma de pared funciona, conecte una lámpara o cualquier otro aparato eléctrico.)

3. Verifique que el otro extremo del cable de alimentación esté conectado a su cinta.

4. Compruebe que el interruptor en la parte delantera de la cinta esté en posición "RESET". Si el interruptor está en posición "OFF", hay que conectarlo de nuevo. Para ello, espere 5 minutos y póngalo en posición "RESET".

Si el problema persiste

5. Apague y desconecte su cinta. Desmonte la consola y compruebe que los cables de la parte superior del montante derecho están conectados correctamente.

La cinta permanece encendida a pesar de haber retirado la llave de seguridad:

Su consola está en modo de demostración. Desactive el modo demostración siguiendo las instrucciones que aparecen en la página 36 (párrafo "MODO INFORMACIÓN")

La velocidad de mi cinta no es constante:

1. Se desaconseja totalmente la utilización de un prolongador eléctrico. Sin embargo, si debe utilizar un prolongador, la longitud del cable no deberá exceder 1,50 m. a fin de limitar las pérdidas eléctricas.

2. Evite sobrecargar las tomas eléctricas con aparatos de alto consumo (tipo electrodoméstico o herramientas de bricolaje) que pueden perturbar el funcionamiento de su cinta.

3. Verifique que el cable de alimentación esté correctamente conectado a los dos extremos (toma de pared y toma de cinta) a fin de evitar los falsos contactos. Para verificar el buen funcionamiento de la toma de pared, conecte una lámpara o cualquier otro aparato eléctrico.

4. Compruebe que la cinta de correr esté correctamente tensada (la cinta no debe patinar ni estar demasiado tensa). Véase página 37.

Mi producto hace ruido:

1. Compruebe que la cinta de correr esté correctamente centrada. Véase página 37.

2. Verifique que la cinta de correr esté correctamente tensada (la cinta no debe patinar). Véase página 37.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 10 años para la estructura, 5 años para el motor de arrastre y 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los que es aplicable la garantía, deben ser enviados a DOMYOS a uno de sus centros autorizados, a portes pagados, acompañados del justificante de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Montaje mal realizado
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS.
- Uso con fines comerciales.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

DECATHLON SA - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – FRANCE